

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量		だし
					赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
共通メニュー:セレクト給食 (チキンスティック or ぶりの照り焼き)										
2	月	麦ごはん	牛乳	チキンスティック(2本) ぶりの照り焼き 冬野菜のみそ汁 ごぼうサラダ	牛乳 ぶり 鶏肉 豆腐 油揚げ ツナ	米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 米粉 パン粉 油 さといも ごま	大根 白菜 にんじん しいたけ ごぼう きゅうり	745 658 880 793	26.9 24.2 31.0 28.3	いりこ
椎の節句(ひなまつり)こんだて										
3	火	ちらしずし	牛乳	いわしの梅煮 わかめのすまし汁 キャベツとちくわの和えもの・ひなあられ	牛乳 ちくわ たまご いわし わかめ 豆腐 かまぼこ	米 砂糖 油 片栗粉 ひなあられ	しいたけ にんじん ごぼう きぬさや 梅 たまねぎ こねぎ キャベツ きゅうり	676 825	28.0 33.7	かつお こんぶ
4	水	ミルクパン	牛乳	鶏のスパイシー焼き コンソメスープ シーザーサラダ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ウインナー	ミルクパン	にんじん たまねぎ 白菜 大根 バセリ キャベツ きゅうり コーン	644 826	30.0 38.2	
5	木	麦ごはん	牛乳	肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 納豆	牛乳 豚肉 厚揚げ さつまあげ わかめ 納豆	米 砂糖 油 じゃがいも しらたき ごま	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり	634 773	24.5 28.6	
中3リクエスト給食:ヤンニョムチキン										
6	金	麦ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン わかめスープ もやしと青菜のナムル	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 かまぼこ	米 麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ しいたけ もやし 小松菜	672 830	29.5 36.0	
9	月	麦ごはん	牛乳	炒り豆腐 海藻サラダ	牛乳 豆腐 鶏肉 たまご 枝豆 ひじき わかめ 茎わかめ 赤かえでのり 糸寒天	米 麦 砂糖 油 ごま	にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	596 734	24.2 29.1	
10	火	麦ごはん	牛乳	塩サバ キャベツのみそ汁 カミカミサラダ	牛乳 さば 豆腐 油揚げ 大豆 ロースハム 枝豆	米 麦 砂糖 油 ごま	キャベツ たまねぎ しいたけ こねぎ きゅうり	700 865	32.7 39.7	いりこ
11	水	米粉パン	牛乳	ぎつねうどん パンパンジーサラダ	牛乳 油揚げ かまぼこ わかめ 鶏ささみ	米粉パン 砂糖 うどん麺	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり もやし	653 758	27.9 32.2	かつお こんぶ
12	木	麦ごはん	牛乳	春巻き じゃがいものみそ汁 白菜とツナの和え物	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ ツナ	米 麦 油 小麦粉 片栗粉 砂糖 米粉 じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ キャベツ 生姜 しいたけ こねぎ 白菜 コーン	660 852	20.3 25.3	いりこ
13	金	麦ごはん	牛乳	餃子(小1中2) 麻婆豆腐 ゴマネーズサラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 大豆 枝豆 ちくわ	米 麦 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ いら にんにく にんじん たけのこ 生姜 しいたけ きゅうり キャベツ	703 905	25.9 32.7	
16	月	麦ごはん	牛乳	いわし生姜煮 のっぺい汁 たまねぎドレッシングサラダ	牛乳 いわし 鶏肉 厚揚げ	米 麦 砂糖 油 さといも こんにゃく	生姜 にんじん ごぼう しいたけ こねぎ キャベツ きゅうり もやし	620 760	25.8 31.0	いりこ
17	火	わかめごはん	牛乳	厚焼きたまご みそけんちん汁 にんじんサラダ	牛乳 わかめ たまご 鶏肉 豆腐 ツナ	米 麦 油 砂糖 ごま油 こんにゃく さといも	大根 にんじん こねぎ きゅうり コーン	607 722	23.9 27.7	いりこ
世界の料理:ロシア										
18	水	コッペパン	牛乳	ピロシキの具 ボルシチ ミモザサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン ヨーグルト チーズ たまご	パン 油 春雨 じゃがいも 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーツ トマト ほうれんそう	611 738	25.8 30.8	
ふるさとくまさんデー:阿蘇の味										
19	木	麦ごはん	牛乳	照り焼きチキン だご汁 香味和え	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節	米 麦 小麦粉 白玉粉 さといも	にんじん 大根 かぼちゃ 白菜 こねぎ ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり 壺漬け	658 812	25.1 30.2	いりこ
小6リクエスト給食:フルーツポンチ										
23	月	麦ごはん	牛乳	チキンナゲット(小1中2) カレー フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 豚肉	米 麦 パン粉 小麦粉 油	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご もも バイン みかん	760 935	24.1 28.3	

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

※1栄養量は上からチキンスティックをセレクトした場合の小学校、ぶりの照り焼きをセレクトした場合の小学校、チキンスティックをセレクトした場合の中学校、ぶりの照り焼きをセレクトした場合の中学校の順で表示しています。

今月のめあて

いちねんかん しょくじ
一年間の食事をふりかえろう

今月の苓北産

だいこん はくさい きゅうり こねぎ
キャベツ

物価高騰に伴う子育て世帯支援のため、

国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を食材費に活用しています。

ロシア連邦は、日本の約45倍の広さで世界一面積の大きい国です。

ボルシチは、世界三大スープの一つと言われ、ピーツ独特の赤い色味が特徴のロシア料理を代表するスープです。発祥はウクライナで、ロシアをはじめとして、東ヨーロッパで食べられています。温かいものが多いですが、夏には冷たくして食べることもあるそうです。真だくさんになるように作るのが一般的ですが、具をすべて漉して汁だけにする食べ方もあり、ニンニクのソースをかけたパンブーシュカという揚げパンを添えることも多いそうです。

ピロシキは、肉、魚、野菜、ゆで卵など小麦粉の生地を包み、オープンで焼く、または油で揚げた惣菜パンです。食事としてもおやつとしても食べられています。今回、給食では、コッペパンにピロシキの具をはさんで食べてください。



ボルシチ



ピロシキ

阿蘇地区は、熊本県北東部に位置し、世界最大級のカルデラを持つ阿蘇山を中心、阿蘇市、南小国町、小国町、産山村、高森町、西原村、南阿蘇村の1市3町3村で構成される地域です。涼しい気候で、畜産や農業が盛んな地域です。

今回はだご汁についてです。熊本県内では、各地で様々なだご汁が郷土料理として親しまれています。阿蘇地区のだご汁は、小麦粉を練った平たい団子と新鮮な根菜・鶏肉を主にみそや醤油で味付けをしたものが多いです。

また、今回、給食では提供していませんが、阿蘇高菜も有名です。阿蘇高菜は、寒暖の差が大きい気候や火山灰土壌など、特有の風土の阿蘇地方でしかとれない阿蘇を代表する農産物です。シャキッとした歯ごたえピリッとした辛みが特徴です。多めの塩でじっくり漬けた、べっこう色の「古漬け」は、油いためや高菜めしにして食べたりします。



3月給食だより

2月27日
 苓北共同調理場
 山下 華奈

ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」



でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。

ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。



ひな祭りの食べ物



ひしもち



みどり、しろ、もも、緑・白・桃（ピンク）の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

ひなあられ



もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いボン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

白酒



桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありましたが、江戸時代に「白酒」が売り出されると、たちまち人気を集めて定着しました。白酒はアルコールを含むため、子ども向けには、米麴から作る甘酒などが用いられます。

ちらしずし



酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことで、もとは、塩漬にした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

はまぐりのうしお汁



はまぐりは、対になった貝殻でないと形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか？</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか？</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べることが できましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ること ができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を過 ごせましたか？</p>

調理員よりメッセージ

小6、中3のみなさん卒業が近くなりましたね。6年間、9年間食べた給食にはどんな思いがありますか？好きな物苦手な物あったと思いますが、先生やクラスの人々と食べた給食が楽しい思い出となってくれると嬉しいです。毎日みんなで心をこめて作りました。私たちが作った給食を食べてくれてありがとう。大きくなってくれてありがとう。

調理場一同、みなさんを応援しています。

